యోగ రహస్యములు

శ్లో|| ఓం యోగజ్ఞం యోగినాం వర్యం - బ్రహ్మజ్ఞానవిభూషితమ్
శ్రీమద్వసిష్ఠతనయం - శక్తిం వన్దే మహామునిమ్ ||

యోగము :
మానవ చైతన్యమును దివ్య చైతన్యముతో ఏకత్వమొనర్చబడిన స్థితి, ద్వైతము హరించిపోయినట్టి స్థితి. సమత్వ స్థితి. ద్వంద్వాతీత స్థితి. కర్మ జరుగుచున్నను, దేహేంద్రియ ప్రపంచ విషయములతో అసంగ స్థితి. చిత్త వృత్తి నిరోధమైన స్థితి. ప్రత్యగాత్మ పరమాత్మల సమరస ఐక్యానుసంధాన స్థితి. ఉన్న స్థితినుండి ఉన్నత స్థితికి ఉద్ధరించబడిన స్థితి.

యోగులు :
అన్ని రకముల కార్యములు జరుపుచు అయినను సమస్థితిలో నిర్లిప్తముగా, ఉదాసీనముగా, నిర్వేద స్థితిలో ఉండి, దైవిక నిర్ణయములు తనద్వారా జరుపబడుటకు అనుకూలమై యుండువాడు. దైవ ప్రతినిధిగా నుండువారు యోగులు.

యోగధారణ :
మనస్సుకు విషయములు చేరుకొనే అన్ని ద్వారములను సంయమించి, మనస్సును హృదయ స్థానములోనే నిరోధించుట, మనస్సు విషయములందు వ్యభిచరించకుండా చేసి, ప్రాణమును ఆత్మతో చేర్చి బ్రహ్మరంధ్రములోనికి ప్రవేశించుట - ఈ ప్రక్రియలను యోగధారణ అందురు.

నిజమైన యోగము :
ఏ యోగ సిద్ధివలన ఎక్కువ సుఖము లభించి, అంతకంటే ఎక్కువ సుఖము కలుగదో అది నిజమైన యోగము. ఇంకను, గొప్ప దుఃఖములు కలిగినను యోగసుఖ లాభము తరుగదో, ఆ యోగి చలించక యుండునో అట్టి అంతిమ యోగమే నిజమైన యోగము.

యోగ ప్రతిబంధకములు :
రోగము, అనర్హత, సందేహము, అజాగ్రత్త, మత్తత, అసంతృప్తి, భ్రమ, చిత్త చాంచల్యము, వ్యభిచరించే మనస్సు, రజోగుణము, లక్ష్యము తెలియకపోవుట, అట్టితరి గురు సహాయము లేకుండుట మొదలైనవి యోగాభ్యాసమునకు ప్రతిబంధకములు.

యోగారూఢుడు :
నివృత్తి కర్మలచేత జీవ ప్రవృత్తిరూప కర్మలను దాటి, అన్ని కర్మలనుండి ఉపశమించుచు,ఆత్మ జ్ఞానమును పునికిపుచ్చుకొనినవాడు.

ఆరురుక్షు యోగి :
నివృత్తి కర్మల ద్వారా, ఉపాసనలు చేయుచు, మోక్ష మార్గములో నడిచేవాడు.
తన్నుతానెరిగిన యోగి : ఈ దేహములోనే ఉండి నేను అనుచున్న చేతన, దాని సహజస్థితి అయిన సత్ చిత్ ఆనంద లక్షణమును లక్ష్యించే సాధనలో, ఆ స్థితిని అంది, పొంది, ఆనందానుభవమును గుర్తించిన యోగి తన్నుతానెరిగిన యోగి.

శరణాగతి యోగము :
సర్వజీవులయందు సర్వదా వ్యాపించియున్న పరమాత్మను ఆశ్రయించి, జరిగేదంతా ఆ పరమాత్మ యొక్క విభూతి అని గాని, లేక ఆ సర్వేశ్వరుని యొక్క లీలా విలాసమనిగాని తలచి, తద్వారా శాశ్వత పరమశాంతి పొందుటలో, తాను లేకుండా పోవుటను శరణాగతి యోగమందురు.

ఆనాపానసతి :
ఆన+అపాన+సతి = ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలతో కూడుకొని ఉండుట. మనస్సును శ్వాసక్రియతో అనుసంధానము చేసుకొని యుండుట.

ప్రాణచలనము :
సుషుప్తి అవస్థలో ప్రాణము చలించి, ఊర్ధ్వముఖమై బ్రహ్మ రంధ్రములోనికి చేరి, తిరిగి క్రిందికి దిగి వచ్చిన తరువాత జాగ్రత్ స్వప్నావస్థలు కలుగును. ప్రాణక్రియ ద్వారా అవస్థాత్రయ సాక్షిగా, ఆత్మగా, ఎరుకతో బ్రహ్మ రంధ్రమును చేరుటయే యోగము.

ఊర్ధ్వ రేతస్కుడు :
చంచల ప్రాణమును ఊర్ధ్వముఖముగా నున్న ఆజ్ఞా చక్రములోనికి తెచ్చుకొని, స్థిరముగా నిలుపుటను ఊర్ధ్వ రేతస్సు అందురు. శుక్రము అనెడి ప్రాణమునకు ఉండే చంచల గతిని ప్రాణక్రియ ద్వారా ఆజ్ఞా చక్రములోనికి తెచ్చి, స్థిరపరచి, సహస్రారమందున్న శివశక్త్యాత్మకమును దర్శించే పురుషుడిని ఊర్ధ్వ రేతస్కుడు అందురు. దీనికి ఋష్య శృంగుడు ఉదాహరణ.

జడసమాధి :
ప్రాణుడు ఆత్మలో చేరినప్పుడు నిరీంద్రియ ఆనందము కలుగును. ఇది సాపేక్షము గనుక, భ్రమయే. నిరీంద్రియానందము, నిర్విషయానందమనునవి కూడా ఇంద్రియ భోగములే. విషయ భోగముల అంతములో, వాటి భోగములకు వ్యతిరేకముగా తులనాత్మకమైనదే గాని, నిజానందము కాదు. అందువలన ఇది తురీయానందము కాదు. ఈ భ్రమ సాధకుడిని ఆవరించి మెలకువరాని స్థితిని కలిగించును. ఇట్టి సుషుప్తిలో నున్నంత కాలము జ్ఞాన వికాసముండదు కాని మత్తులో ఉన్నట్లుండును. అయినను, సాంకేతికముగా ఈ జడ సమాధిని సాధించిన యోగికి ఆయుర్వృద్ధి, సిద్ధులు లభించును. సిద్ధుల వలన అహంకరించిన యోగి పతనమగును. సిద్ధులను వినియోగించక జడసమాధిని అధిగమించిన యోగి ముక్తుడగును.

క్రియాయోగము :
తపస్సు, స్వాధ్యాయము, ఈశ్వర ప్రణిధానములతో కలిసిన యోగము. క్లేశములను పోగొట్టునది. సమాధిని కలిగించునది. చీమనుండి సృష్టికర్త వరకు ఉన్నవన్నీ ఒక్కటేనని ఆరూఢతను కలిగించునది. ఈ క్రియాయోగమును అమరయోగమని కూడా అందురు.

క్రియాయోగములోని అంగములు :
1. తాలవ్యము, లేక కంఠ బిలము ద్వారా జిహ్వాగ్రంథి భేదనము జరుగుట.
2. ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాణ అపాన వాయువులు స్థిరమగుట.
3. నాభి క్రియ ద్వారా సమాన వాయువు సామ్యావస్థకు వచ్చుట
4. యోని ముద్ర ద్వారా ఆత్మ దర్శనము.
5. మహాముద్ర ద్వారా వ్యాన ఉదాన వాయువులు స్థిరావస్థ నొందుట
ఈ విధముగా ఊర్ధ్వములో నున్న శూన్యత్వ స్థితిని పొందుట. కర్మాతీత అవస్థకు చేరి, ఆత్మ సామ్రాజ్యములో సంచరించగల సామర్థ్యము లభించుట.

నాదానుసంధాన సమాధి యోగము :
దీనికే నాద యోగమని, స్వరయోగమని కూడా పేరులు. ఇది ఐదు దశల క్రమసాధనగా నున్నది.
1. ప్రాణాయామాభ్యాసము : చిరకాల అభ్యాసము వలన హృదయములో అనాహత నాదము ఆవిర్భవించును. ఆ నాద పరంపరమీద చిత్తమును, ఏకాగ్రము చేయవలెను. ఇదియే నాదానుసంధాన పద్ధతి.
2. నాడీశుద్ధి : ప్రాణాయామమును కొనసాగించవలెను. నాడీశుద్ధి జరిగే వరకు చేయవలెను. సర్వనాడీశుద్ధి జరిగిన పిదప హృదయములో అనేక ధ్వనులతో కూడిన అనాహత నాదము పుట్టును.

3. అనాహతనాద శ్రవణము : అనేక ధ్వనులుగా నున్న అనాహత నాదమును గుర్తించుచు వినవలెను. ఈ నాదమే పరమ తత్త్వమునకు చేర్చుటకు సాధనము. ప్రాణవాయువును, మనస్సును, హృదయములోనికి చేర్చి విలీనము చేయవలెను. ప్రాణము, చిత్తము, ఈ రెండూ ఒకే నాణెమునకు గల బొమ్మ బొరుసు వంటివి.
4. నాదానుసంధానము : సర్వకాల సర్వావస్థలలో నిత్యము తెంపు లేకుండా ఈ అనుసంధానమును కొనసాగించుచుండవలెను.
5. చిత్తలయము : ప్రాణవాయువు ఇడా పింగళ నాడులను వదలి, సుషుమ్నలోనికి ప్రవేశించును. అక్కడనుండి హృదయాకాశములోనికి చేరిన ప్రాణవాయువు లయమగును. కార్యమైన ప్రాణక్రియ, దాని యొక్క కారణమందు జేరి లయమగును. ఆ వాయువుతోబాటు చిత్తము కూడా లయమగును. చిత్తలయము కాగా, మనస్సు ప్రకృతికి సంబంధించిన నామరూప క్రియానటనలకు విముఖమై పరమాత్మకు అభిముఖమై యుండును. ఈ పరమాత్మ స్థానమును విష్ణుపదమనియు, హార్దాకాశ మనియు, మోక్షమనియు అందురు. చిత్తము విష్ణు పదము జేరి అక్కడ లయమగుటయే మోక్షము.
హఠయోగము
హఠయోగ
కం|| కన్నులు చెవులను మూసిన |
సంపన్నుగ వినబడుచునున్న ప్రణవము లోనన్ |
వెన్నెల బయలును గనపడు |
చిన్నెలుగద పరశురామ సీతారామా ||
హఠయోగము :
చంచల మనస్సును ప్రతిబంధించుట దుర్లభము. బలవంతముగా నిగ్రహించుట, లేక హఠించుటను హఠయోగమందురు. హఠమనగా సకలేంద్రియములను వాటి వాటి గోళకములనుండి విషయముల వైపుకు వ్యాపించకుండా నిరోధించుట. కన్నులు, చెవులు, నోరు మూయవచ్చును గాని, చిత్త వృత్తులను ఆపలేము. చిత్తవృత్తులను ఆపలేకపోవుట వలన హృదయ స్థానమునకు చేరలేకపోవుట చేత, హఠయోగమునకు అవధి కలుగుచున్నది. అందువలన ఆత్మానాత్మ వివేకముతో, ముముక్షువై క్రమసాధన చేయుట వలన ప్రయోజనముండును.

వాసనలు బలీయముగా నున్నచో ప్రాణాయామాభ్యాసము చేయవలెను. వాసనలు అంత బలముగా లేనిచో నేరుగా బ్రహ్మ జ్ఞానాభ్యాసము చేయవచ్చును. ఒక స్థాయిలో బ్రహ్మాభ్యాసము యొక్క ఫలితమునుబట్టి విద్యామదము కలిగి అవరోధమును కలిగించును. వారికి కూడా ప్రాణాయామాభ్యాసము అవసరమగును. చివరకు బ్రహ్మ జ్ఞాన ప్రాప్తి కలుగును.

ప్రాణాయామము రెండు విధములు
1. స్మార్త ప్రాణాయామము : ఇవి మనుధర్మ శాస్త్రము, మొదలగు శాస్త్రములందు చెప్పబడినది. స్మార్త ప్రాణాయామమనగా శ్వాస ప్రశ్వాసలను నిరోధించి, మంత్ర జపమును తీవ్రముగా చేయవలెను. ప్రణవముతోను, సప్త వ్యాహృతులతోను, శిరస్సుతోను మూడు పర్యాయములు మననము చేయవలెను. దీనిని సంధ్యావందనాది నిత్యక్రియలకు అంగముగా చేర్చి చేయవచ్చును. స్మార్త అనగా స్మరించుచుండుట. అది స్మృతి రూపమగుట.
2. తాంత్రిక ప్రాణాయామము : సాంకేతికముగా, ఒక తంతు జరుపుచున్నట్లుగా చేయుట తాంత్రికము. దీని వివరములు పాతంజలియోగ శాస్త్రమందు గలవు.
ఇవిగాక హఠయోగమందు రెండు సోపానములు కలవు.
1. బంధత్రయ సాధన 2. కేవల కుంభక సాధన.

1. బంధత్రయ సాధన :
1. మూలబంధము : మల విసర్జన స్థానము వద్ద ప్రాణశక్తిని నొక్కిపట్టి సుషుమ్న నుండి తిరిగి వెనుకకు పోకుండా, స్వాధిష్ఠాన మణిపూరకముల పైకి పంపుట కొఱకు చేయు ప్రక్రియను మూలబంధము అందురు.

2. ఉడ్యానబంధము : సుషుమ్నలోని ప్రాణశక్తిని అనాహత విశుద్ధముల పైకి పంపుటకు నాభిస్థానము వద్ద నొక్కిపట్టు ప్రక్రియను ఉడ్యానబంధము అందురు.

3. జాలంధర బంధము : విశుద్ధము దాటిన ప్రాణ శక్తిని క్రిందికి దిగకుండా ఆజ్ఞా సహస్రారముల పైకి పంపుటకు కంఠస్థానము వద్ద నొక్కి పట్టుటను జాలంధర బంధము అందురు.
ఈ మూడు బంధముల పర్యవసానముగా క్రమముగా బ్రహ్మ గ్రంధి, విష్ణు గ్రంధి, రుద్ర గ్రంధి అని గ్రంధిత్రయ భేదనము జరుగును.

2. కేవలకుంభక సాధన :
పై చెప్పబడిన బంధత్రయ సాధనల ఫలితముగా కుండలీశక్తి మేల్కొని సుషుమ్నలో ప్రయాణము సాగించును. మూలాధారములో గల యోగాగ్ని ప్రజ్వరిల్లును. ప్రాణ వాయువుతోపాటు అపాన వాయువును కూడా పట్టి పైకి గుంజును. యోగాగ్ని శిఖలు కదలి, రవ్వలు పుట్టి పైకి లేచును. అప్పుడు యోగి కుంభకములో ఉండును. ఇడా పింగళలో ప్రాణవాయువు యొక్క రాకడ పోకడలు ఆగిపోవును. దీనినే కేవలకుంభక సాధన అందురు.

పైకి ఎగసిన రవ్వలు ప్రాణాపానములు రెండింటితో కూడి సుషుమ్నలో సహస్రారము వద్దకు చేరును. అక్కడినుండి పండ్రెండు అంగుళములపైన ఉన్న ద్వాదశాంత స్థానమైన చంద్రకళా స్థానమును చేరును. అక్కడున్న అమృతపు గడ్డ చల్లగా ఉన్నది. అది అగ్ని రవ్వల వలన కరిగి, అమృత ధార సహస్రారములోనికి ప్రవించును. చివరకు నాడీమండలమంతా వ్యాపించును. ఈ సిద్ధిని హఠయోగి ఎప్పుడూ నిలబెట్టు కొనుచుండవలెను. బలవంతముగా చేసే ఈ హఠయోగమును తగిన గురువు లేకుండా చేసినచో తగిన ఫలితము రాకపోగా, ప్రాణాపాయము కలిగే ప్రమాదమున్నది. ఒకవేళ మృత్యువును జయించే సిద్ధి కలిగినను, మోక్ష లక్ష్యములో ఆ సిద్ధిని పట్టించు కొనరాదు. హఠయోగములోనే వేరొక ప్రక్రియ రేచక పూరకములతో సంబంధము లేని కేవల కుంభక యోగము కలదు.

కేవల కుంభక యోగము :
దీనిలో శ్వాస స్థంభనతో పాటు చిత్త స్థంభన కూడా ఉండును. బాహ్యవృత్తులు ఆగిపోయి అంతర్ముఖుడైన యోగి అంతరరసమును అందుకొనును. దీని క్రమమేమనగా
1. మనస్సును అనాహతములో నిలిపి, ఏకాగ్రము చేసి, నిరంతరము అభ్యాసము చేయగా, శ్వాస సంచారము ఆగిపోవును. దానితోపాటే మనో వ్యాపారము ఆగిపోవును.
2. అనాహతమునుండి నెమ్మదిగా ఆజ్ఞా వరకు తన మనస్సును పైకి తీసుకొని పోవలెను. అక్కడ త్రికూట స్థానములో మేకుబందీ చేసినట్లుగా బిగించి ఉండవలెను.
3. అప్పుడు ప్రాణవాయువు సూర్యచంద్రనాడులను పూర్తిగా వదలి ఆజ్ఞలోని త్రికూట స్థానములోని ఆకాశములో లయించును. ఇది విష్ణు పదము. విష్ణు పదమే త్రికూట స్థానము. అనాహతములో శ్వాసను బిగించే ప్రయత్నము అవసరము. ఆజ్ఞా చేరిన తరువాత ఆ ప్రయత్నముతో పని ఉండదు.
4. మనస్సును తత్త్వజ్ఞానముతో నింపవలెను. అప్పుడు చిత్తవృత్తులు ఆగిపోవును. తత్త్వజ్ఞానము లేని యోగి చిత్తవృత్తులు ఆగిపోయినప్పుడున్న శూన్యతకు భయపడి బహిర్ముఖమగును. అందువలన ఆ శూన్యములో ఏ దేవతామూర్తినో, గురుమూర్తినో, సద్భావననో ఉంచుకొనుటకు ప్రయత్నించును. ఏది చేసినా లక్ష్యమును అందుకొనలేడు. కనుక తప్పని సరిగా తత్త్వ జ్ఞానమును సముపార్జించుకొని యుండవలెను. అప్పుడా యోగి చిత్తలయముతో పాటు తత్త్వాకారమును పొందును. ప్రాణ చిత్తములు రెండూ కలిసి ఒకేసారి లయమగుట చాలామంది యోగులకు సాధ్యము కాదు. పరిశుద్ధ జ్ఞాన సంపన్నులకే అది సుసాధ్యము.
గ్రంధి త్రయము :
మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానములు రెండు ఒక ఖండము. ఇది సోమస్వరూపము. మణిపూరకము, అనాహతములు రెండవ ఖండము సూర్య స్వరూపము. విశుద్ధ, ఆజ్ఞలను ఖండము అగ్ని స్వరూపము, సోమ ఖండము పై భాగమున చంద్రస్థానము వద్ద బ్రహ్మగ్రంధి, సూర్య ఖండము పైభాగము వద్ద విష్ణుగ్రంధి, అగ్ని ఖండము పైభాగము వద్ద రుద్రగ్రంధి ఉన్నవి. ఇవే గ్రంధి త్రయము. వీటిని క్రమముగా భేదించిన జీవుడు సహస్రారమందున్న అర్ధనారీశ్వరునిలోనికి జేరి లయమగును.

గ్రంధి భేదనము : తాంత్రిక యోగానుశీలము వివరించబడినది.

1. బ్రహ్మ గ్రంధి భేదనము :
అసత్తు నుండి సత్తులోనికి చేర్చుము. అసతోమా సద్గమయ అనగా సగుణాశ్రయమును తప్పించి నిర్గుణముగా నుంచుము అని అర్థము. మూలాధార స్వాధిష్ఠానములను అధిగమించి బ్రహ్మ గ్రంధి భేదనము చేయుము అని అర్థము. ఇది మధుకైటభ వధగా చెప్పబడినది. ఇక్కడ ప్రారబ్ధ కర్మ క్షయమగును. సత్యప్రతిష్ఠ జరుగును. మధుకైటభులనగా విషయానందము, అనేకత్వము. వధ అనగా నిర్విషయము, ఏకత్వము అని అర్థము.

2. విష్ణుగ్రంధి భేదనము :
తమోరూప అంధకారమును అనగా అజ్ఞానాంధకారమును తొలగించి జ్ఞానమయ జ్యోతిస్స్వరూపము నందు ప్రతిష్ఠింపుము అని అర్థము. తమసోమా జ్యోతిర్గమయ. మణిపూరక అనాహతములను అధిగమించి విష్ణుగ్రంధి భేదనము చేయుము అని అర్థము. ఇది మహిషాసుర వధగా చెప్పబడినది. ఇచ్చట ఆగామి కర్మ నశించును. ప్రాణప్రతిష్ఠ జరుగును. మహిషాసుర వధ అనగా క్రోధము, జనన మరణాది వికారముల నుండి ఉద్ధరించుము అని అర్థము. మృత్యోర్మా అమృతంగమయ. ఆనందమయ అమృత స్వరూపమునందు ప్రతిష్ఠించుము. విశుద్ధ ఆజ్ఞాలను అధిగమించి, రుద్రగ్రంధి భేదనము చేయుము అని అర్థము. ఇది శుంభనిశుంభ వధగా చెప్పబడినది. ఇచ్చట సంచిత రాశి దగ్ధమగును. రజో గుణము రహితమగును.

3. రుద్రగ్రంధి భేదనము :
ఆనంద ప్రతిష్ఠ జరుగును. శుంభనిశుంభులనగా బింబ ప్రతిబింబములు. వధ అనగా ఆ రెండూ పోయి స్వస్వరూపముగా నుండుట.

బ్రహ్మనాదము :
ప్రాణక్రియలు ఎక్కువగా చేయుట వలన మత్తు కలిగి శిరస్సు వెనుక భాగమున శబ్దము వినబడును. దీనిని బ్రహ్మనాదమందురు. అప్పుడు సాధకుడిని నాదబ్రహ్మమని అందురు.

కుండలీ ప్రసాదము :
1. మూలాధారమందున్న దేవీని ప్రార్థించిన వారికి, వారు కోరుకున్న ఇహలోక సుఖములు లభించును.
2. స్వాధిష్ఠానమందున్న దేవీని ప్రార్థించిన వారికి, ఆ దేవీలోక నివాసమునకై తపన కలుగును.
3. మణిపూరకమందున్న దేవీని ఉపాసించిన వారికి ఆ దేవీయొక్క మహానగరము వెలుపల నివాసముండే అనుగ్రహము లభించును.
4. అనాహతమందున్న దేవీని ఉపాసించిన వారికి ఆ దేవీయొక్క మహా నగరము లోపల నివసించే భాగ్యము కలుగును.
5. విశుద్ధమందున్న దేవీని ఉపాసించేవారికి ఆ దేవీ సామీప్యము లభించును.
6. ఆజ్ఞేయమందున్న దేవీయొక్క జ్యోతిర్మయ మంగళ స్వరూపమును ధ్యానించేవారు ఆ దేవితో సమానులగుదురు.
7. సహస్రారమందున్న దేవీ స్వరూపమును ధ్యానించేవారు ఆ దేవితో సాయుజ్యమై నిత్యముక్తులగుదురు.
యోగవిద్యా సాధనలో ప్రగతి:
మొదటి దశ : లాలాజల రసము అధికముగా ఉత్పత్తియగును. జీర్ణశక్తి పెరుగును. నిద్రలో కలలు రావు. దేహారోగ్యము వృద్ధి చెందును. మానసిక శాంతి లభించును. బుద్ధి మాంద్యము తొలగును.
రెండవ దశ : ప్రకాశ దర్శనము, వాణీ శ్రవణము మొదలగునవి జరుగును. మధురరసోత్పత్తి యగును. మనశ్చాంచల్యము తొలగును. తన ప్రశ్నలకు తనలోనే సమాధానము లభించును. దేహములో ఉష్ణోగ్రత పెరిగి తపోజ్వాల అనుభవమునకు వచ్చును.
మూడవ దశ : సమాధి స్థితి కలిగి అమృతరసోత్పత్తి యగును. ఆనందానుభవము కలుగును. తత్త్వజ్ఞుడగుటకు తపన కలుగును. వెనుకటి, ఇప్పటి జన్మకర్మలు తెలియబడును. సృష్టికి ఏది మూలకారణమో అది తెలియబడును. ఆ కారణ దైవమును దర్శించును. పిమ్మట పూర్ణ తృప్తి కలుగును.

నాల్గవ దశ : ఇతరులకు విద్యోపదేశము చేయగల్గును. దానికి తన గురువు నుండి ఆదేశము వచ్చును.
క్రియా యోగులలో నమస్కరింపతగినవారు :
1. తల్లిదండ్రులు, గురువులు.
2. కూటస్థములో స్థితులై సాగుచున్న వారు.
3. కంఠమునుండి పది అంగుళములపైన ప్రాణ వాయువును నిలిపినవారు.
4. ప్రాణక్రియ చేయగా శిరస్సు బరువెక్కినవారు.
5. తమ కళ్ళలోకి ప్రబల దృష్టి వచ్చినవారు.
6. మూలాధారమునుండి మాడు వరకు ప్రాణవాయువు నిలిచి యుండుట వలన మస్తకములో ముసుగు తొలగిపోవుచున్నట్లు అనిపిస్తున్న వారు.
7. ఓంకార రూప ప్రాణాయామము, లేక ప్రాణకర్మ చేయువారు.
8. నాలుకను తాలువు, లేక కంఠబిలములోనికి చేర్చియున్న వారు. వీరు పై వారికంటే శ్రేష్ఠులు.
9. కూటస్థములో ఉండిపోయి, ఎప్పుడూ అందులోనే మునిగియున్న వారు. వీరు అందరికంటే మిక్కిలి శ్రేష్ఠులు.
త్రివేణీ సంగమము :
ఇడా పింగళాసుషుమ్న నాడులే గంగా యమునా సరస్వతీ నదీ ప్రవాహములు. ఆ ప్రవాహమే ప్రాణ సంచలన క్రియ. ఈ మూడు నాడులు ఆజ్ఞావద్ద కలియును. ఈ సంగమ స్థానమే త్రికూట స్థానము, త్రివేణీ సంగమము. సహస్రారమునుండి ప్రవహించే అమృత ధారలో మునుగుటయే యోగులకు తీర్థ స్నానము. మనఃప్రాణములను కూటస్థ రూపిణీ అయిన త్రివేణీ సంగమములో ముంచి స్నాన మాచరించుటయే సకల దురిత క్షయము, మోక్షము.

పంచమకార సాధన :
మద్యము, మాంసము, మత్స్యము, ముద్ర, మైధునములే పంచ మకారములు.
1. మద్యము : సహస్రారము వద్దనున్న బ్రహ్మ రంధ్రమునుండి పుట్టుకువచ్చే అమృత ధారను పానము చేయుట. ఈ యోగులను మద్యసాధకులు అందురు. అంతేగాని మద్యపానము చేత మత్తెక్కుట కాదు.
2. మాంసము : జిహ్వా సంయమము వలన వాక్ సంశయము కలుగును. తాలు మూలములోనికి నాలుకను ప్రవేశపెట్టినప్పుడు మాట్లాడుట అసాధ్యము. రసనా భక్షణ, జిహ్వాతో కర్మచేయు యోగిని మాంస సాధకుడు అందురు. ఇక్కడ జిహ్వనే మ్రింగుట గాని సంయమించుట గాని జరుగును. మాంస భక్షణ కాదు.
3. మత్స్యము : ఇడా పింగళానాడులలో అనగా గంగా యమునా నాడులలో అనగా త్రివేణీ ప్రవాహములో శ్వాస ప్రశ్వాసలనెడి రెండు మత్స్యములు సంచారము చేయుచుండును. ప్రాణ కర్మ ద్వారా ప్రాణమును స్థిరముచేసి ఆ మత్స్యములను భక్షించు యోగులను మత్స్య సాధకులందురు. చేపలను భుజించుట కాదు.
4. ముద్ర : సహస్ర దళ మహాపద్మము లోపల పాదరసమువలె స్వచ్ఛముగా, నిర్మలముగా కోటిసూర్య ప్రకాశముతోను, కోటి చంద్ర శీతలముతోను ఒప్పారుచు, మహాకుండలీయుతమైన ఆత్మను తెలుసుకునే సాధకులను ముద్రా సాధకులందురు. ముఖమునకు, దేహమునకు తాను యోగినని ప్రకటించుకొనే ముద్రలు పూసుకొనుట కాదు.
5. మైధునము : రకార ఆకార రూప హంస ద్వారా ప్రాణకర్మ ద్వారా మహాయోని, లేక బ్రహ్మ యోని లోపలకు మకార రూప బిందు స్వరూపమును మేళవించగా పరమానందమయ బ్రహ్మజ్ఞానము ఉదయించును. ఈ విధముగా రమించుటకు రామ అనే అక్షర సంగమము సాధన అయినది. సదా రమించువారు ఆత్మారాములు. రామ నామమే తారక నామము, తారక బ్రహ్మము. అంతర్ముఖ ప్రాణాయామము చేసి, బయటి గాలిని బయటే నిలిపి, లోపలి గాలిని లోపలనే నిలిపి హృదయములో ధారణ చేయుటను న్యాసము, లేక ఆలింగనము అందురు. ఈ స్థితిలో పూర్తిగా మునిగియుండుటను చుంబనము అందురు. ఇట్టి యోగులను మైధున సాధకులందురు. ఈ సాత్వికమైన పంచమకార సాధనను మహా దేవుడు పార్వతికి చెప్పి రహస్యముగా నుంచమనెను.
త్రిపథాగంగ :
1. దేవలోకములో మందాకిని, భూమిమీద గంగానది, భూగర్భములో పాతాళగంగ.
2. మానవ దేహములో సహస్రారములో అమృతధార, హృదయములో ప్రేమధార, గుహ్యేంద్రియములో శుక్ల రూపము.
3. మనస్సులో సరోవరము, ప్రవహించునప్పుడు సరయూనది, సాగర సంగమ స్థానములో ప్రజ్ఞానము.
మానవునిలో జీవ హంసలు :

మూలాధారములో 600, స్వాధిష్ఠానములో 6000, మణిపూరకములో 6000, అనాహతములో 6000, విశుద్ధములో 1000, ఆజ్ఞాలో 1000, సహస్రారములో 1000, వెరసి 21600 దినమునకు అజపముగా అర్పించబడును. ఆయా చక్రములలోని అధిష్ఠానముగా నున్న గణపతికి, బ్రహ్మకు, విష్ణువుకు, రుద్రునికి, ఈశ్వరునికి, సదాశివునికి, గురుమూర్తికి క్రమముగా అర్పణ యగును.

మానవునిలో ఈశ్వర హంసలు :
సూక్ష్మ శరీరమునకు 2000, కారణ శరీరమునకు 1400 మొత్తము దినమునకు 3400 ఈశ్వర హంసలు అర్పణయగును.

సూక్ష్మ శరీర హంసలు :
మూలాధారమునుండి విశుద్ధము వరకు గల ఐదు చక్రములలో ఒక్కొక్క స్థానములో 400 చొప్పున 5X4=2000 అజపముగా అర్పణయగును.

కారణ శరీర హంసలు :
1. ప్రత్యగాత్మకును, పరమాత్మ స్థానాధిపతికి 40
2. గంగాయమునా, సరస్వతీలకు త్రివేణీ సంగమ స్థానమందు 50
3. సద్యోజాత, వామదేవ, అఘోర, తత్పురుష, ఈశానులనెడి పంచకర్తలకు, ఇడా, పింగళా, సుషుమ్నలనెడి త్రికూటమునకు 25
4. నిర్వాసనా ప్రదేశముగా నున్న పరమాత్మ సంబంధ ప్రత్యగాత్మ ప్రతిబింబ మార్గమునకు 10
5. ఆజ్ఞేయమందు ద్విదళములకు 250
6. సహస్రారమందున్న అష్టదళ పద్మమునకు 1000
అజపము చేయు హంసల మొత్తము 1400
మానవునిలోని జీవేశ్వర హంసలు :
జీవ హంసలు 21600
ఈశ్వర హంసలు సూక్ష్మ శరీరమునకు 2000
ఈశ్వర హంసలు కారణ శరీరమునకు 1400
అజపము చేయు మొత్తము హంసలు 25000
కర్మయోగము
ప్రాణవాయు చలనమును తన ఆధీనములోనికి తెచ్చుకొని చంచలమైన మనస్సును కదలకుండా చేసి, సర్వదా బంధించి యుంచుట, లేక స్థిరముగా ఉంచుటను కర్మయోగమందురు.
జ్ఞానయోగము : కర్మయోగమందు సాధించిన స్థిర మనస్సును ఆత్మ చైతన్యమందు లయపరచుటయే జ్ఞానయోగము.
ధ్యానయోగము : ఇంద్రియములను విషయములనుండి వెనుకకు మరల్చి మనస్సులోనికి లయము చేసి, మనస్సును ఇంద్రియములనుండి వెనుకకు మరల్చి బుద్ధిలోనికి లయముచేసి, బుద్ధిని మనస్సునుండి వెనుకకు మరల్చి అవ్యక్తములోకి మరల్చి, అవ్యక్తమందు జ్ఞేయమగు పరమాత్మను నిలుపుకొని, అతీత పద్ధతిగా సర్వమును లయమొనరించుకొనుటను ధ్యానయోగ మందురు.
హంసయోగము : ఈ చరాచర జగత్తు అంతా ఆత్మ ప్రకాశము యొక్క ప్రతిబింబ ప్రకాశమని, ఇహ స్వరూపానుభవములన్నింటినీ స్వస్వరూపాత్మ యొక్క క్రీడా వినోదమని, లీలా చమత్కారమని గుర్తించే దృష్టి, లేక ఎరుక, లేక జ్ఞప్తి, స్మృతి, ఆరూఢము అనెడి వాటిని ఎవరు సాధించుదురో అది వారియొక్క హంసయోగమనబడును. అదే సో-హం అనబడును.
తురీయయోగము :
1. ఒక్క పరమాత్మయే భిన్నమైన అనేక రూపములతో స్వప్నతుల్యముగా భాసించుచున్నాడు అని తెలిసి ఈ స్వప్న తుల్యమగు భిన్నమైన అనేక రూపజగత్తును, తిరిగి ఒక్కటైన సత్యమగు పరమాత్మగా సమదర్శనము చేయు అభ్యాసమును తురీయ యోగము అందురు.
2. అవస్థాత్రయానుభవములు మిథ్య అని తెలిసి, సాక్షిగా, విలక్షణముగా అంటక ఉండే అభ్యాసమే తురీయయోగము.

3. సర్వసాక్షియై, అసంగమై, కూటస్థమై ఉండు అభ్యాసమే తురీయ యోగమందురు. ఈ తురీయయోగమును తురీయోపాసన అని కూడా అందురు.

రాజయోగము :

కేవల తత్త్వ విచారణ ద్వారా మనస్సును మనస్సుతోనే నిగ్రహించే ప్రక్రియలో ప్రాణాయామముగాని, మరి ఏ విధమైన సాధనలతో పనిలేదు. జగత్తు మిథ్యయని తెలిసి దృశ్య పదార్థములనన్నింటినీ క్రమ క్రమముగా పరిత్యజించుకుంటూ పోయి చివరకు దృక్ స్వరూపమగు కేవల బ్రహ్మగా మిగిలియుండుటను రాజయోగమందురు. ఈ దృశ్య నాశనమందు చరమస్థితి శూన్యము కాదు, నిద్రకాదు, మెలకువ కాదు, మరణము కాదు, బ్రతికియున్నట్టి ఎరుక కాదు. ఇది విచిత్రము.

ఇట్టి స్థితికి చేరవలెనంటే....

(1) చిత్తములో వృత్తులు రాకుండా పోవలెను. ఇది తత్త్వ విచారణ, వైరాగ్యాభ్యాసము వలన జరుగును.

(2) దృశ్య పదార్థములను మిథ్యాభావముతో వదలివేసి ఉదాసీనముగా ఉండవలెను.

(3) జీవుడు దృఙ్మాత్రగా ఉండిపోయే స్థితి లభించును. ఇది దృశ్యరహిత కేవల దృక్ స్వరూపముగా శేషించిన స్థితి.

మనోన్మనీ యోగము :

మనోన్మనీ అనగా మనస్సుకు పైగా ఉన్న మనస్సు అని అర్థము. రాజయోగ పద్ధతిలో మనస్సుకు సంకల్ప వికల్పములు లేకుండా పోవును. కనురెప్ప పాటు వేయడు. మనస్సుతోనే మనస్సు నిరోధించబడును. చిత్తమునకు వృత్తులుండవు. కనుక దృశ్యములు తోచవు. ఒకవేళ తోచినా, ఆ దృశ్యము మిథ్యయనుకునే జ్ఞానము అబ్బును. బంధములు తొలగును. సత్యత్వము సిద్ధించును. సత్యమే తానైయున్నను, అద్వైత సిద్ధికాదు. కాని శమీంద్రుడని పిలువబడుతూ బ్రహ్మనిష్ఠలో కొనసాగును.

ఉన్మనీ యోగము :

మనస్సును దాటిపోయిన యోగి వృత్తులను, సంకల్పములను రానివ్వడు. సంకల్పములు పుట్టుచున్న మూలము మీద ఏకాగ్రముగా నుండి అంకురములోనే త్రుంచివేయును. తరువాత రాబోయే సంకల్పములను ముందుగానే దహించి వేయును. అప్పుడా సంకల్పములకు ఆధారమైన వృత్తులు, వృత్తులకు నిలయమైన చిత్తము అన్నీ యోగియొక్క మనోబలముతో దహించబడును. బ్రహ్మనిష్ఠుడైన శమీంద్రునికి ఈ బలముండును. చివరకు ఆ మనోబలము కూడా అనవసరమై పోవును. ఇట్టి స్థితిని చిత్తశాంతి, చిత్తనాశనము, చిత్త లయము అని అందురు. మనోన్మనీ యోగములో తత్త్వ విచారణ చేయగా, చేయగా, దాని ఫలితము ఉన్మనీగా మారును. ఇట్టి యోగి విద్వాంసుడు అని పిలువబడును.

అమనస్క యోగము :

కొందరు మనోన్మనీ, ఉన్మనీ, అమనస్క యోగములను పర్యాయ పదములుగా ఉపయోగించెదరు. భేదము స్వల్పముగా ఉండును. అమనస్కమును యోగమని గాని, స్థితి అని గాని అనలేము. అది అమనస్క ముద్ర. ఈ ముద్ర కొన్ని ప్రత్యేకతలను సూచించును. ఆ సూచనలు లేక గుర్తులేమనగా నిట్టనిలువుగా బిగిసిపోయి ఉండుట, ఉఛ్వాస నిశ్వాసలు తగ్గిపోవుట, కన్నులు అరమోడ్పుగా ఉండుట. సర్వేంద్రియ మౌనస్థితి వల్లనే ఈ ముద్ర సిద్ధించును. శూన్యమని గాని, ఆకాశము వంటిదని గాని, ఇవి కాదని అనుట గాని వీలుపడదు. దేనికీ అంటక నిర్వికారముగా ఉండును. సర్వేంద్రియములు యమించి యుండుట చేత యమీంద్రుడు అందురు. సహజ అనమస్క ముద్ర అనగా పరమాత్మతోడి సంయోగము. కేవల సంవిత్ రూపమే ఆ పరమాత్మ. ఆలాగున ఎదురు వచ్చిన సంవిత్ రూపము యోగిని విస్మయపరచును. ఇది విద్వాంసులకు కూడా కష్టమే.

యోగనిద్ర :

మనోన్మనీ వలన చిత్తనాశనమై కర్మ బంధమునుండి విడుదలైనాడు. ఉన్మనీ వలన సంకల్పములుడిగిపోయి, కామ బంధము నుండి విడుదల జరిగినది. అమనస్క ముద్ర వలన సంవిత్ రూపమైనది, అవిద్యా నాశనమైనది. ఈ విధముగా అవిద్యా కామ కర్మలు నశించగా అంతిమ ఫలితమే యోగనిద్ర. ఇప్పుడు మొదట వాసనాక్షయమై, పిదప మనోనాశనమైనది. అవి పోగా జడత్వము కావలెను. కాని ఆ ఖాళీలో సంవిద్రూపము ఎదురువచ్చి నిలిచినది. అది ఆకర్షించి ఆక్రమించినది. అవిద్య తెగిపోగా సిద్ధించినదే యోగనిద్ర. దీనికే సంవిన్మయీ నిద్ర అని కూడా పేరు. ఇది

రాజయోగములో పరాకాష్ట. దీనిని సత్‌సంతృప్త అందురు. పునరావృతి లేని బ్రహ్మము అందురు. స్వస్వరూప బ్రహ్మానంద నిర్భరత్వము అందురు. సర్వాత్మకమందురు. ద్వైత దర్శన శూన్యత, పరిపూర్ణము. నిష్ప్రపంచము. సద్గురువుతో మమైకము. సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ.

ఇట్టి యోగి విశ్వతైజస ప్రాజ్ఞులనెడి మూడు కోళ్ళ మంచముపై తురీయ తల్పముగా పిలుబడే సంవిన్మయ శయ్యపై విశ్రాంతుడగుచున్న ప్రత్యగాత్మగా వర్ణించబడుచున్నాడు. ఈ విశ్రాంతియే తిరిగిరాని పరమపదము.

మంత్రయోగము

కం|| అరణిగ యాత్మను వుత్తర | యరణిగ ప్రణవంబుజేసి |
యాధ్యాన్నముచే | దలచగ బ్రహ్మంబైతివి |
స్థిరముగ వర పరశురామ | సీతారామా ||

లయయోగము
కం|| బిందున నాదముబుట్టెను | బిందును నాదమును గలియ |
బీజంబాయెన్ సందియు దెలిసిన మోక్షము |
జెందును వర పరశురామ | సీతారామా ||
లయయోగము :
ముల్లోకములందు జ్ఞానేంద్రియ విషయ జ్ఞాన భేదము ఏమీలేదు అని తెలియుట చేత ఇంద్రియ లయమగును. తాను జీవుడా ? పరమాత్మయా? అనెడి సంశయము తోచకుండును. పరమాత్మగా నుండుట చేత మనోలయమగును. తాను చిత్‌ఘనుడనియు, నిజాత్ముడనియు, తెలిసి బుద్ధి నిర్మలమైన వెనువెంటనే బుద్ధి లయమగును. అహంకారము పూర్వము న్నట్లుండదు గనుక అహంకారము లయమగును. జీవాహంకార సహిత కర్తృత్వ భోక్తృత్వ జ్ఞాతృత్వముల స్ఫురణ కలుగదు. అందువలన చిత్తము లయమగును. అజ్ఞానము ఇట్టిది అని తెలిసినందువలన అజ్ఞత్వము పోయి, అవిద్య లయమగును. సకల దృశ్యములు తోచకుండునట్టి కేవల దృక్‌గా మిగిలియుండును. అందువలన మాయ లయమగును. చిదానందములు నిశ్చేష్ఠితములు కాగా ప్రజ్ఞానఘనమగును. అందువలన అఖండ ఎరుక లయమగును. సర్వలయము కాగా శూన్యమనెడి ఎరుక కూడా లేకుండా పోయిన వెంటనే సర్వభ్రాంతి రహితమగును. లేకనే తోచినవన్నీ లేకపోయినవే గాని, అవన్నీ దేనిలోనూ లయము కాలేదు. అప్పుడు సర్వకాలాలలో ఉన్నదేదో ఉన్నదున్నట్లున్నది. భ్రాంతులన్నీ ఎరుకే. భ్రాంతిరహితమనగా, లేని ఎరుక లేకుండా పోవుట. అన్ని కాలాలలోనున్నది అచల పరిపూర్ణము స్వతఃసిద్ధము.

యోగసిద్ధి :
అనేక యోగాభ్యాసముల ఫలితముగా ఎప్పుడైతే పూర్తి దుఃఖనాశనము, ఆనంద ప్రాప్తి కలిగి, ఆ బ్రహ్మానందము కేవలము, నిరతిశయము అగునో అదియే సిద్ధి. ఇతరమైన సిద్ధులు సంప్రజ్ఞాతమైనవి. అవన్నీ మోక్ష ప్రతిబంధకములు. అట్టి సిద్ధులను వినియోగించక విస్మరించుచు అసంప్రజ్ఞాత సమాధికి ప్రయత్నించవలెను.

అష్టసిద్ధులు :
అణిమ, మహిమ, గరిమ, లఘిమ, ప్రాప్తి (ఇంద్రియ సంబంధమైన ప్రాప్తి), ప్రాకామ్యము (సూక్ష్మ లోకాలను దర్శించుట), ఈశితా (ప్రకృతిపై ఆధిపత్యము), వశితా (ఇంద్రియములను వశీకరించుకొని యుండుట). ఈ ఎనిమిదింటిని అష్టసిద్ధులనియు, మహా సిద్ధులనియు అందురు.

పంచసిద్ధులు :
త్రికాలజ్ఞత్వము, అద్వంద్వము, పరచిత్తాది అభిజ్ఞత (ఇతరుల మనస్సును గ్రహించుట, స్వప్నములను వివరించుట) ప్రతిష్ఠంభనము (పంచ భూతములను తన ఆధీనములో నుంచుకొనుట), అపరాజయము.

దశసిద్ధులు :
అనూర్మిత్వము (షడూర్మలను జయించి యుండుట), దూర శ్రవణము, దూరదర్శనము, మనోజవము (మనో వేగముతో అనుకొన్న చోటికి వెళ్ళుట), కామ రూపము (కోరిన రూపమును పొందుట), పరకాయ ప్రవేశము, స్వచ్ఛంద మరణము, సహకృత్ అనుదర్శనము (స్వర్గములోని దేవతల విలాస వినోదములను చూచుట పాల్గొనుట), యథా సంకల్పసిద్ధి (అనుకున్నవి అనుకున్నట్లు జరిపించుట), ఆజ్ఞా ప్రతిహతాగతి (తిరుగులేని విధముగా ఆజ్ఞాపించుట)

ఆదరము :
లయము, విక్షేపము, కషాయము, సుఖాస్వాదన అను నాల్గింటిని వదలినప్పుడే యోగసిద్ధి కలుగును. ఈ నాల్గింటిని వదలియున్న యోగికి ఆదరము అనెడి అనుకూలత లభించును. ఆదరముచేత యోగమును సేవించిన యోగికి యోగసిద్ధి కలుగును.

తత్త్వానుసంధానము :
1. ఆత్మతత్త్వము యొక్క నిత్య సహజ స్మరణము కలుగుట.
2. మహావాక్యములలో అనేక విశేష రూములను విడచి భిన్నత్వములో ఏకత్వముగానున్న సామాన్యరూపమును గ్రహించు పద్ధతిగా తెలుసుకొని ఆ మహా వాక్యములను శ్రవణ పఠనములు, మననము జరుపుట.
3. బ్రహ్మహామునందు బ్రహ్మకును అహమునకును, ఆవరణ నిరావరణ భేదములను తొలగించుకొనుచూ, సామాన్యమైన నిర్విశేషమైన బ్రహ్మను మననము చేయుట.
4. బ్రహ్మ అనగా మాయా రహిత అఖండ చేతనత్వమనియు, అహం అనగా శరీరత్రయ విలక్షణ, అవస్థాత్రయ సాక్షి, పంచకోశ లక్షణ వ్యతిరిక్త లక్షణమైన సత్ చిత్ ఆనందమనియు గ్రహించి, అట్టి ప్రత్యక్ చైతన్యమును భాగత్యాగ లక్షణగా, మాయారహిత బ్రహ్మగా గ్రహించి, ఆ ప్రత్యక్ చైతన్య మనెడి త్వంపదార్థమును మాయారహిత బ్రహ్మమనెడి తత్ పదార్థమును అభేదమని మనన, నిది ధ్యాసనములు చేయుట. ఈ నాల్గు దశలుగా తత్త్వానుసంధానము చేసుకొన్నవాడు పరబ్రహ్మమే.
యోగ సమాధి - జ్ఞాన సమాధి :
1. జీవుడు యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము అనెడి బహిరంగ సాధనలు చేసి ధ్యానము, ధారణ, సమాధి అనెడి అంతరంగ అభ్యాసము చేసి, సహజ నిర్వికల్ప సమాధిని సాధించుట నిర్వాణమనబడును. ఇది యోగ సమాధి అనబడును.
2. సచ్ఛిష్యుడు గురు ముఖతః మాహా వాక్యార్థములను శ్రవణము చేసి, త్వం రూపములో మిగిలియున్న వాసనలను క్షయమొనరించుచూ మనోనాశ్ అభ్యాసము చేయుచు, తత్త్వానుసంధానము ద్వారా శాశ్వత బ్రహ్మనిష్ఠను సిద్ధింపచేసుకొన్నది బ్రహ్మ నిర్వాణమనబడును. ఇది జ్ఞాన సమాధి అనబడును.
ప్రవిలాపనము :
బ్రహ్మనిష్ఠకు ప్రతిబంధకముగానున్న త్రిగుణములను, మనస్సును మూలాహంకారమును, వాసనలను, అద్వైత సిద్ధికి అవరోధముగా నున్న సర్వత్రిపుటులను, ద్విపుటులను కరిగించివేసి, తిరిగి రాకుండు నట్లు, పునరావృత్తి లేకుండునట్లు చేయుటను ప్రవిలాపన, లేక ప్రవిలాప్యము అందురు.

శ్లో|| యోగస్థః కురు కర్మాణి సంగం త్యక్త్వా ధనంజయ |
సిద్ధసిద్ధ్యోః సమోభూత్వా సమత్వం యోగ ఉచ్యతే ||
తా|| యోగస్థితుడవై ఆసక్తిని వీడి, సిద్ధి అసిద్ధులయెడ సమత్వ భావము కలిగియుండి కర్తవ్యమును పాటించుము. ఈ సమత్వ భావమే యోగమనబడును.